

Pilaf de Arroz Integral

Sirve: 4 porciones

Perejil, almendras y especias, le dan vida a este plato de arroz integral.

Ingredientes

1 1/2 arroz integral

3 tazas agua

1/4 taza almendras (picadas)

1 cucharadita perejil (deshidratado)

1/2 cucharadita ajo en polvo

1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una olla arrocera y cocine hasta que todo el agua se evapore, unos 30 minutos.
2. Revuelva el arroz con un tenedor para esponjarlo.

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	304
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	19 mg
Total de Carbohidrato	55 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	8 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	50 mg
Hierro	1 mg
Potasio	162 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos	2 1/2 onzas
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

Este platillo va muy bien con pescado y pollo. Agregue una ensalada verde grande para completar esta comida. Este platillo se puede hacer sobre la cocina pero requiere más agua.

Food and Health Communications, Inc., [Visit Website](#)